MITSUBISHI

三菱 圧力IH ジャー炊飯器（家庭用）

形名

（1.0Lタイプ）

NJ-PE10

（1.8Lタイプ）

NJ-PE18

取扱説明書／メニュー集

加熱のしくみ

圧力･IHでおいしく炊飯します。

- 1.2気圧（約105℃）の圧力をかけて、ねばり･つやのあるご飯に炊きあげます。
- IH（電磁加熱）は内なべ自体を発熱させるため、内なべをつつみこむように炊飯します。
- 沸騰しても火力を弱めずに、お米を対流させながら、一粒一粒にしっかり熱を伝えます。

- ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 「保証書」は「お買上げ日･販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 「取扱説明書」と「保証書」は、大切に保存してください。

この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for use in Japan only and can not be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

もくじ

ご使用のまえに

ご飯の炊きかた

こんなとき

メニュー集

おいしいご飯を炊くには

お米を正しくはかる！ P. 9

付属の2つの計量カップを、
お米の種類によって使い分ける

- 計量は付属の計量カップで
  計量米びつでは、誤差が出ることがあります。
  - ・「白米・発芽米・玄米」→計量カップ
  - ・「無洗米」→無洗米用計量カップ
  - ・他のお米をはかるときは
    お米の種類別 炊くときのポイント P.13
- カップすりきり1杯で計量する

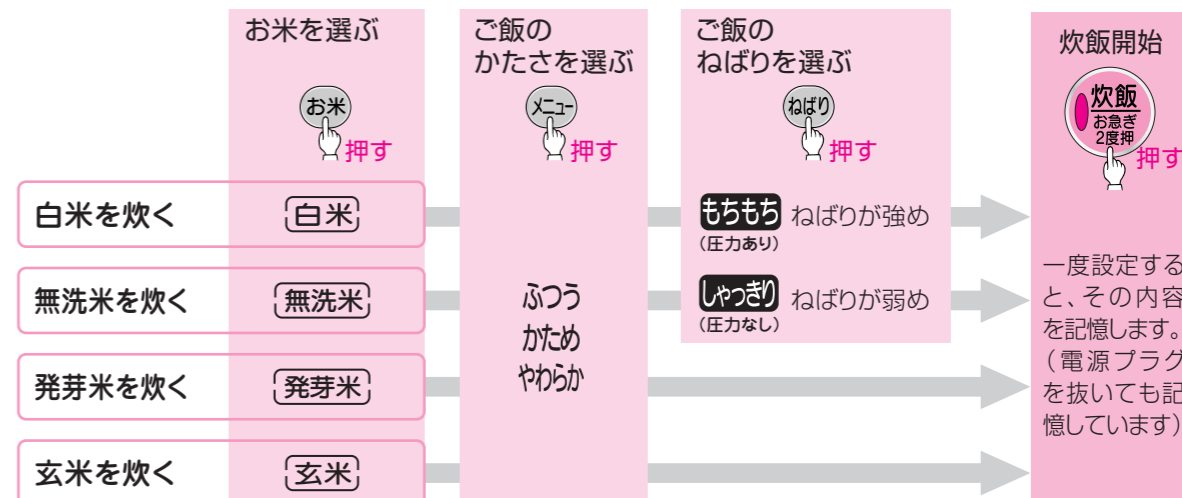
正しく水加減する！ P. 9

正しい水位目盛で、水加減する

- お米の種類・カップ数・メニューに合った水位目盛を選ぶ
- 炊きあがったご飯がお好みに合わないときは、さらに水量を加減する
  半目盛以内で加減してください。

お好みに合わせて、しっかり設定！

設定の組合わせで、お好みのご飯に炊きあげる

お買上げ時は、「お米の種類 白米」、「ご飯のかたさ ふつう」、「ご飯のねばり もちもち」に設定されています。

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の区分で説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの。
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの。

■本文中や本体に使われている図記号の意味は、次のとおりです。

禁止	分解禁止	接触禁止
ぬれ手禁止	水ぬれ禁止	
指示を守る	電源プラグを抜く	

⚠警告

分解・修理・改造はしない
感電・発火・けがの原因。
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

分解禁止

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない
感電の原因。

ぬれ手禁止

水につけたり、水をかけたりしない
感電・ショートの原因。

水ぬれ禁止

蒸気口や、その付近に手などを近づけない 蒸気にさわらない
特に乳幼児には注意する
やけどの原因。

接触禁止

お子さまだけで使わせない、幼児の手の届くところで使わない
やけど・感電・けがの原因。

禁止

炊飯中は絶対にふたを開けたり、持ち運びしない
やけど・けがの原因。

禁止

吸・排気口やすき間に、ピン・針金・金属物などの異物を入れない
感電・けがの原因。

禁止

傷んだ電源コード・プラグや、差込みのゆるいコンセントは使わない
感電・ショート・発火の原因。

禁止

電源コードを傷つけない
重いものをのせたり、無理に曲げたり、束ねたり、引っ張ったり、加工したりすると、破損して感電・発火の原因。

禁止

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う
他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと異常発熱して、発火・火災の原因。

コンセントの単独使用

電源プラグの刃、および刃の取付面のほこりをとる
ほこりが付着していると、火災の原因。

ほこりをとる

電源プラグは根元まで確実に差込む
差込みが不完全なとき、感電・発熱による火災の原因。

根元まで差込む

⚠注意

使用中、使用直後高温部に手を触れない
カートリッジ・内なべ・放熱板などやけどの原因。

接触禁止

次の場所では使わない
- 不安定な場所や、熱に弱い敷物の上
  火災の原因。
- 水のかかるところや、火気の近く
  感電・漏電の原因。
- 壁や家具の近く
  変色・変形の原因。
- 吸・排気口をふさぐような所
  （壁などから20cm以内、紙・布・ふきん・じゅうたんの上など）
  変色・変形・故障の原因。
- 直射日光のあたる所
  変色・変形の原因。

＊キッチン用収納棚などを使うときは、中に蒸気がこもらないようにしてください。

禁止

製品を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない
ふたが開いて、やけど・けがの原因。

禁止

専用の内なべ以外は使わない
過熱・異常動作の原因。

禁止

電源コードを巻き取るときは電源プラグを持つ
電源プラグがあたってけがをすることを防ぐため。

電源プラグを持つ

電源プラグを持って抜く
電源コードを持って引き抜くと、感電・ショート・発火の原因。

電源プラグを持つ

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品の使用にあたって医師とよく相談する
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため。

医師と相談

お手入れは本体が冷めてから行う
やけどを防ぐため。

本体を冷ます

使用時以外は、電源プラグを抜く
絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため。

電源プラグを抜く

お願い

磁気・電波に弱いものを近づけない
- 磁気カード（キャッシュカード、定期券など）
- 磁気テープ（カセットテープなど）
- 無線機器（テレビ、ラジオ、電話など）

記憶が消えたり、雑音・異常動作の原因。

ブレーカーの違うコンセントにかえる

異物・米粒や水滴をつけたまま使わない

故障・うまく炊けない・ふたが閉まらない原因。

蒸気口をふきんなどでふさがない
変形・変色・故障の原因。

空炊きはしない
故障や異常動作の原因。

放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）の穴をふさぐ恐れのあるものは使わない
- アク取りシート・アルミホイル・落としぶたなどを食品の上にのせて使わない
- 青菜など水に浮く食品を入れて加熱しない（加熱後に入れる）

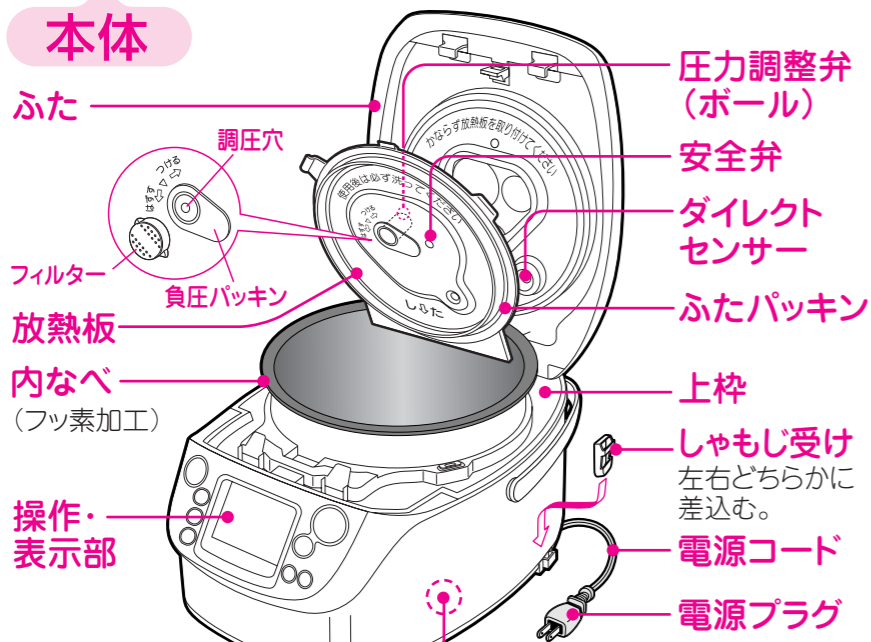
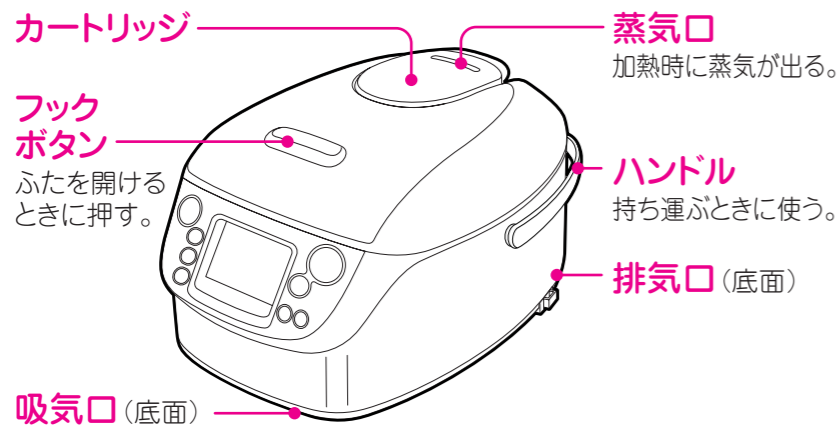
放熱板の穴をふさぐと圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因

放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物が付着したままで使わない
付着していると圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因
＊付着しているときは、取り除いてください。P.18

炊飯専用のため他の用途には絶対に使わない
- 重曹を使う料理
- 多量の油を入れる料理
- 豆類の料理
- カレーやシチューなどのルーを用いてとろみをつける料理

内なべに表示してある ▽ここまで 線以上の水を入れて炊飯しない
ふきこぼれの原因

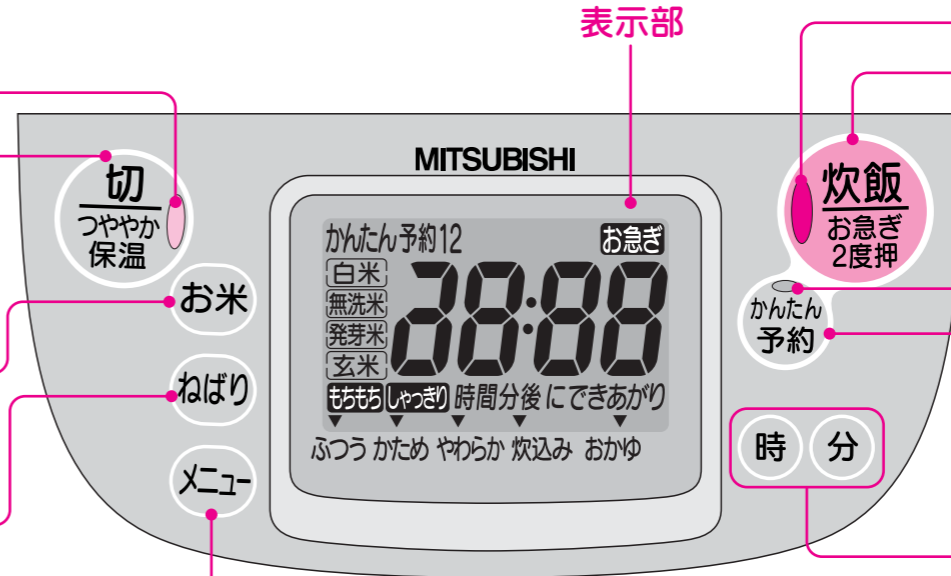
各部のなまえとはたらき

本体

出す	電源プラグを持って引出す。(赤色以上は引出さない)
しまう	電源プラグを持って2～3cm引いて戻すと自動的に巻込む。

圧力で炊飯するため、PSマーク・SGマークを取得しています。

PSマーク
経済産業省が定めた「消費生活用製品安全法」の圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

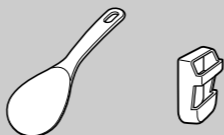
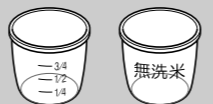
SGマーク
製品安全協会が定めた認定基準に適合したことを示し、製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示です。

操作・表示部

- つややか保温ランプ(橙)
- **切/つややか保温キー**
  - 保温をやめるときに押す
  - 操作をまちがえたときに押す
  - 保温をするときに押す
- **お米キー**
  - お米の種類を選ぶ P.10~13
  - ・白米 ・無洗米 ・発芽米 ・玄米
- **ねばりキー**
  - ご飯のねばりを選ぶ P.10
  - ・もちもち ・しゃっきり
- 表示部
- **メニューキー**
  - ご飯のかたさを選ぶ P.10
  - ・ふつう ・かため ・やわらか
  - メニューを選ぶ P.14~15
  - ・炊込み ・おかゆ
- 炊飯ランプ(赤)
- **炊飯/お急ぎキー**
  - 炊飯をはじめるときに押す
  - 2度押すと「お急ぎ」で炊飯する(予熱が短縮される)
- 予約ランプ(緑)
- **かんたん予約キー**
  - 予約するときに押す
  - ・時刻で予約 P.16
  - ・1時間単位で予約 P.17
- **時・分キー**
  - 時計・予約の時間を合わせるときに押す

MITSUBISHI
切 つややか 保温
お米
ねばり
メニュー
かんたん予約12 お急ぎ
白米 無洗米 発芽米 玄米
もちもち しゃっきり 時間分後にできあがり
ふつう かため やわらか 炊込み おかゆ
炊飯 お急ぎ 2度押
かんたん 予約
時 分

キーに凸マークがついています
- ● 炊飯/お急ぎキー
- ━ 切/つややか保温キー

付属品

- しゃもじ(1コ)
- しゃもじ受け(1コ)

- 計量カップ(2コ)

無洗米用

- 取扱説明書/メニュー集1部(本書)

現在時刻の合わせかた

- 時計は室温の変化により、多少ずれることがあります。
- 時計は24時間表示です。(昼の12時は12:00、夜の12時は0:00)
- 炊飯・保温・予約中は合わせられません。

1 電源プラグを差込む

2 時 または 分 を2回押す

- 時刻表示が点滅(時計合わせが可能な状態)

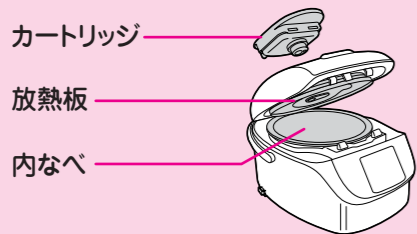
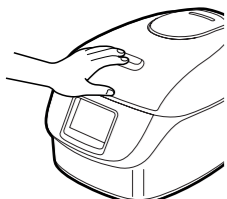
3 時 分 を押して、時刻を合わせる

- 時刻表示が点灯
- 0に戻ると「ピピッ」と鳴る
- 押し続けると早送りする
- 時刻を合わせたら、セット完了

この時計は、電源プラグを抜いても内蔵の専用電池で動いています。

- 電池の寿命は、約4～5年です。(使用条件により、異なります)
- 電池が消耗してくると電源プラグを抜いたとき、時計表示や予約などの記憶が消えます。
- 電池の交換は電池は電気部品に固定されていますので、お買上げの販売店にご依頼ください。(有料)

準備

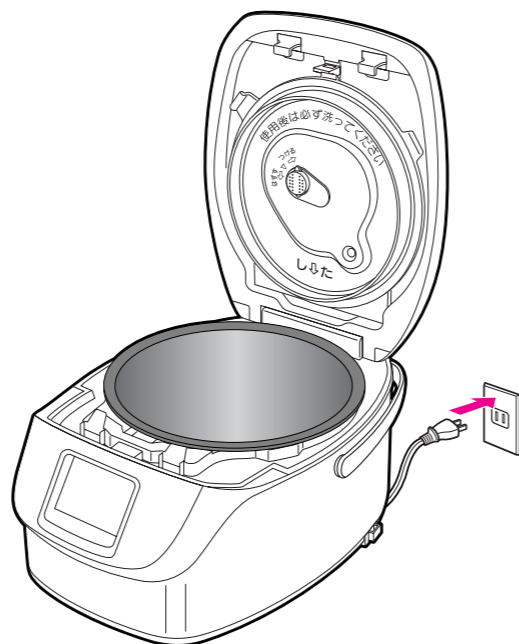
使うもの

■ふたを開ける

フックボタンの中央を押す

● 炊飯中は開けないでください。

■ふたを閉める

カチッ

「カチッ」と音がするまで確実に閉める

（圧力式のため、密閉度が高くなっているので閉まりにくく感じる場合がある。）

● 放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物が付着していないか確認する。P.18
（付着していると圧力が異常に高まり、変形・破損などの原因）
● 放熱板・内なべ外側・上枠・本体内側についた水分・汚れ・米粒は、きれいにふきとる。
● 放熱板・フィルター・カートリッジを必ずつける。（つけないと、ふきこぼれてやけどの原因）
● 放熱板をつけないと、ふたが閉まりません。

カートリッジ

お手入れ P.19

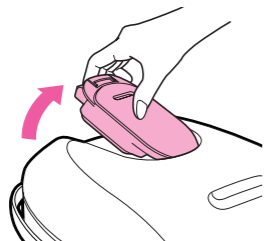
■はずしかた

引きあげてはずす。

取付けるときは、向きを確認して押し込む。

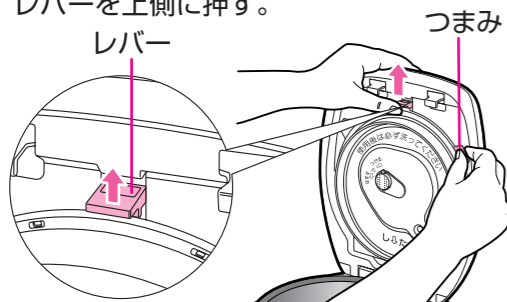
内なべ

お手入れ P.18 内なべについて P.23

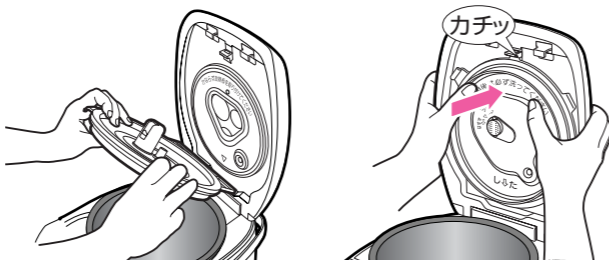
こびりつきを防ぐために「フッ素加工」をしています。フッ素加工はやわらかく、磨耗しやすいので、取扱い上の注意をお守りください。

放熱板

お手入れ P.18

■はずしかた

片手でつまみを持ち、もう片方の手でレバーを上側に押す。

■取付けかた

①放熱板のしるし印を本体の溝に差込む。

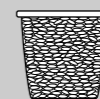
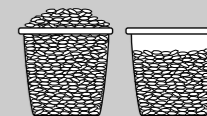
②「カチッ」と音がするまで上側を押し込む

1 お米をはかる

付属の計量カップ（2コ）を、お米の種類によって使いわける。

● 白米・発芽米・玄米
→計量カップ
（約180mL=約150g）

● 無洗米
→無洗米用計量カップ
（約170mL=約147g）

計量カップすりきり1杯で、約1合です

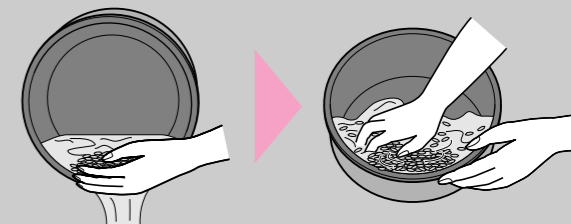
○ 良い例

× 悪い例

発芽米のおすすめ割合	白米 2合 : 発芽米 1合

2 お米をとぐ

内なべを使う。
（内なべでお米がとげます）

● 白　米　→充分に洗米する
（不充分だと、におい・変色・こげの原因）
● 無洗米　→軽くすすぐ（こげやすいため）
● 発芽米　→市販品のパッケージの記載にしたがう
● 玄　米　→軽く洗う

たっぷりの水でさっとかき混ぜ、水を手早く捨てる。

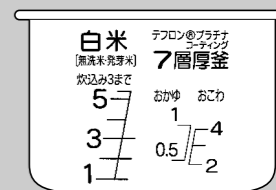
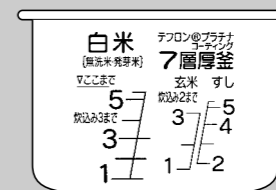
「とぐ➡水で流す」を水がきれいになるまでくり返す。

内なべに金ザル等を重ねてとがないでください。

3 水加減をする

米を水平にならし、お米の種類・メニューに合った水位目盛で水加減をする。

お米を水にひたさなくても、すぐに炊けます。水にひたすと、やわらかめのご飯になります。

● 平らな場所で水加減してください。
● 50℃以上のお湯・pH9以上のアルカリ水での炊飯はしない。（べちゃつき・黄変の原因）
● 水は「▽ここまで」線以上入れない。（ふきこぼれの原因）

白米（無洗米・発芽米）の目盛は両側にあります。

玄米・すし

おかゆ・おこわ

水位目盛はめやすです

お米の種類・お好みに合わせ、水の量を半目盛以内で加減してください。

お米の種類	水加減のめやす
胚芽米	目盛どおり
新　米	目盛より少なめ
古米・麦	目盛より多め

目盛より多めで炊飯する場合は、メニューで「やわらか」を選んでください。

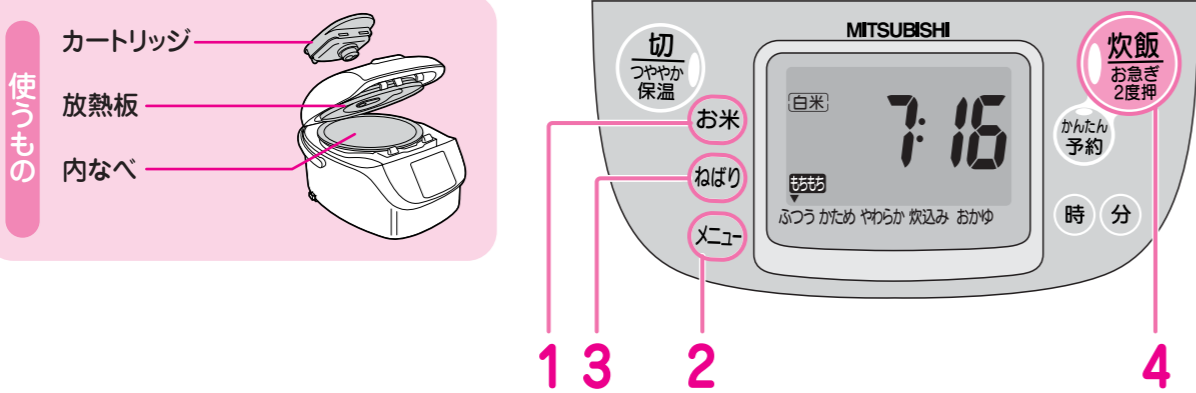
4 内なべを本体に入れ、電源プラグを差込む

お知らせ

● 電源プラグをコンセントに差込んだときに、「パチッ」と火花がでることがありますが、これはIH特有のもので、異常ではありません。

白米・無洗米を炊く

⚠注意　炊飯・保温中は、カートリッジなどの高温部に手を触れない（やけどの原因）

使うもの

■お買上げ時の設定　お米 白米 、ご飯のかたさ ふつう、ご飯のねばり もちもち で炊くとき
→ 4 ですぐに炊飯できます（設定をかえる必要はありません）
■前回の設定で炊くとき　→表示部の設定を確認してから 4 で炊飯する

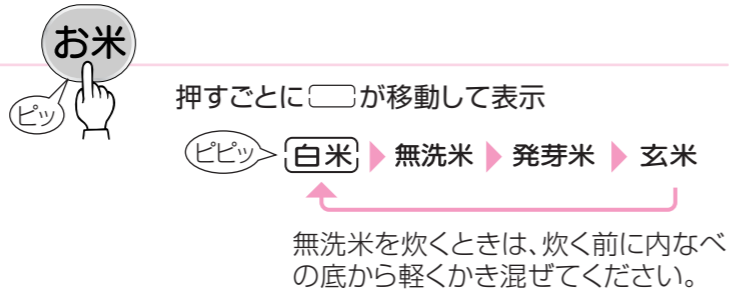
■設定をかえて炊くとき　→以下の手順で設定をかえて炊飯する

■炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき　→ P.22

1 お米を選ぶ

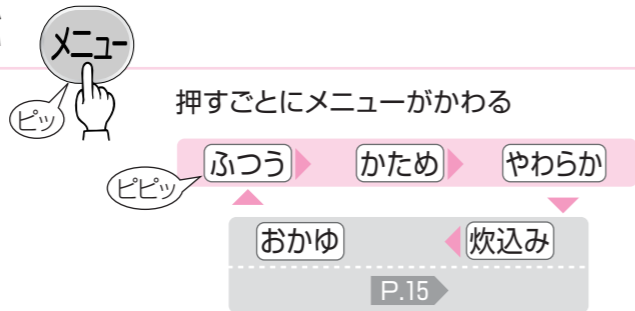
- 白米を炊くときは 白米を選ぶ
- 無洗米を炊くときは 無洗米を選ぶ

押すごとに▭が移動して表示

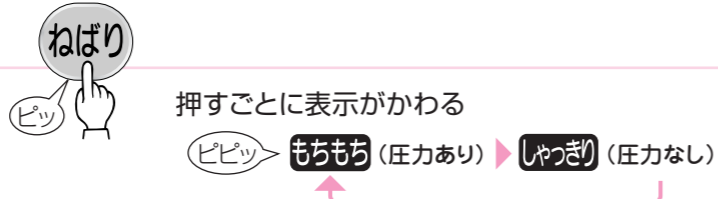
無洗米を炊くときは、炊く前に内なべの底から軽くかき混ぜてください。

2 ご飯のかたさを選ぶ

- ふつう・かため・やわらか の3種類から選ぶ

押すごとにメニューがかわる

P.15

3 ご飯のねばりを選ぶ

- もちもち・しゃっきりの 2種類から選ぶ

押すごとに表示がかわる

できあがりまでの時間のめやす

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。
- 「お急ぎ」では、約10分短くなります。

		もちもち	しゃっきり
白米	ふつう	約43～50分	約44～50分
	かため	約40～46分	約42～47分
	やわらか	約46～49分	約46～48分

		もちもち	しゃっきり
無洗米	ふつう	約43～51分	約44～49分
	かため	約41～47分	約43～48分
	やわらか	約46～47分	約47～48分

4 炊飯する

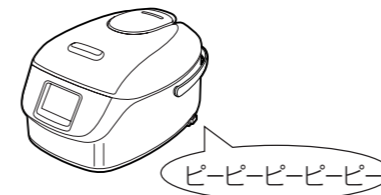
ご飯のねばり もちもち のとき

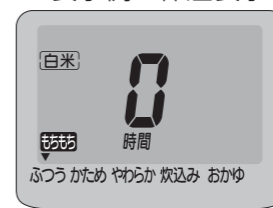
- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始　（「カチッ」音がしますが、圧力調整弁を閉じた音です。）
- むらしに入ると、できあがり時間を1分刻みで表示　（「プシュー」音がして蒸気が多く出ます。圧力調整弁を開いた音です。）

急いで炊きたいとき（お急ぎ）

- 予熱を短縮し、通常より約10分早く炊きあげます。
- 炊飯容量は、仕様（裏表紙）を参照してください。
- 少しかために炊きあがります。

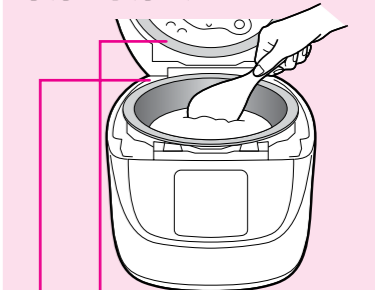
ブザーが鳴ったらできあがり

炊きあがったらご飯をほぐす

<表示例>保温表示

- 炊飯ランプ消灯
- 自動的に保温になる（つややか保温ランプ点灯）
- 保温経過時間を表示

1時間単位で、24時間まで表示。（1時間未満は、0時間を表示）24時間を過ぎると、現在時刻を表示。

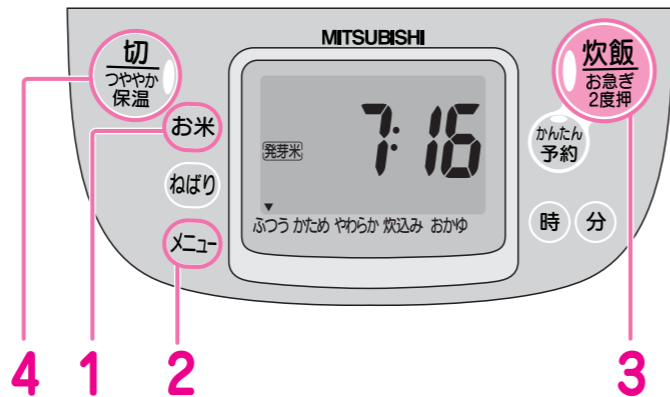
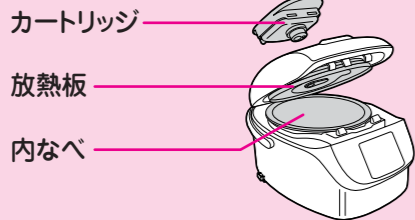
24時間以上保温しないでください。
ご飯の保温について P.13

べちゃつきを防ぐためにご飯を底からほぐす

約15分以内にご飯をほぐし、余分な水分を逃がす。

上枠、ふたパッキンにつゆがついていたら、ふきとってください。

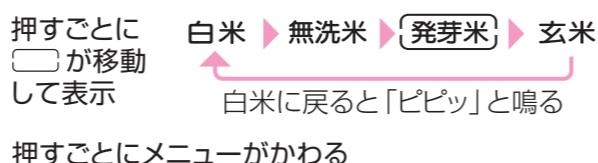
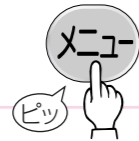
お知らせ
- 選んだお米、ご飯のかたさ・ねばりの設定を記憶します。
- 炊飯開始後の「ブーン」という音は、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯・保温中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。
- 使用中は、放熱板につゆが付着する場合があります。ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

発芽米・玄米を炊く

使うもの

■前回の設定で炊くとき
→表示部の設定を確認してから 3 で炊飯する

■炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき → P.22

1 お米を選ぶ

● 発芽米、または玄米を選ぶ

押すごとに ▭ が移動して表示

白米 ▶ 無洗米 ▶ 発芽米 ▶ 玄米

白米に戻ると「ピピッ」と鳴る

2 ご飯のかたさを選ぶ

押すごとにメニューがかわる

ピピッ

ふつう ▶ かため ▶ やわらか

おかゆ ◀ 炊込み

P.15

3 炊飯する

炊飯 お急ぎ2度押

ピッ

● 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

（「カチッ」音がしますが、圧力調整弁を閉じた音です。）

▼

● むらしに入ると、できあがり時間を1分刻みで表示

（「プシュー」音がして蒸気が多く出ます。圧力調整弁を開いた音です。）

急いで炊きたいとき（お急ぎ）

炊飯 お急ぎ2度押

ピッ ピッ　2回押す

● 予熱を短縮し、通常より約10分早く炊きあげます。
● 炊飯容量は、仕様（裏表紙）を参照してください。
● 少しかために炊きあがります。
● 玄米の「お急ぎ」は選べません。

できあがりまでの時間のめやす		
	発芽米	約54～74分
	玄米	約84～92分

● 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
● 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

4 保温をやめて、電源プラグを抜く

ブザーが鳴ったらできあがり

保温はしないでください。
におい・変色の原因になります。

● つややか保温ランプ消灯

● 約15分以内にご飯をほぐす。
● 上枠、ふたパッキンにつゆがついていたらふきとる。

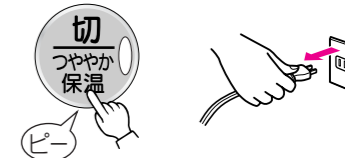
お知らせ ● 選んだお米の設定を記憶します。　● ご飯のねばりは選べません　● 圧力をかけて炊飯します。

ご飯の保温について

ご飯が炊きあがると、自動的に保温になります

● つややか保温ランプ点灯
● 保温の経過時間を、1時間単位で24時間まで表示します。
（1時間未満は0時間を表示）
● 24時間を超えると、現在時刻を表示します。（保温は続けます）

<現在時刻を表示したいときは>
一度保温をやめてから、再度保温をしてください。
（保温経過時間は表示しません）

使用後は保温をやめて、電源プラグを抜く

● つややか保温ランプ消灯

● 24時間以上の保温はしないでください。
（黄変・におい・パサつきの原因）
● ふたをきちんと閉めてください。（乾燥・変色の原因）
● しゃもじを入れたまま、保温しないでください。
● ご飯を入れたまま、保温を切らないでください。
（温度が下がり、つゆ・べとつき・においの原因）
● 少量のご飯は中央にまとめてください。
（少量は長時間保温するとパサついたり、ふやける原因）

● 次のものは保温しないでください。
・白米・無洗米以外のご飯や、調理したもの
（炊込み・おかゆ・パエリアなど）
・冷えたご飯や、つぎたしたご飯
・よくとがないで炊いたご飯
・みそ汁・カレーなどの汁もの

お米の種類別　炊くときのポイント

炊くお米	お米 設定	炊くときのポイント
■白米 ■胚芽米 ■もち米 ■5分づきよりも白米に近い米	白米 で炊く	● 付属の計量カップ（約180mL）ではかる ● 充分に洗米する
■無洗米	無洗米 で炊く	● 付属の無洗米用計量カップ（約170mL）ではかる ● こげやすいため、軽くすすぐ ● 炊く前に、内なべの底から軽くかき混ぜる
■発芽米	発芽米 で炊く	● 付属の計量カップ（約180mL）ではかる ● おすすめの割合➡白米（無洗米）2合：発芽米1合 ● 予約はしない（腐敗・炊けない原因） ● 保温はしない（におい・変色の原因）
■玄米 ■5分づきよりも玄米に近い米	玄米 で炊く	● 付属の計量カップ（約180mL）ではかる ● 軽く洗う ● 保温はしない（におい・変色の原因）

■種類の違う米を混ぜて炊くときは

● 麦を混ぜて炊くときは、水を（半目盛以内で）多めにしてください。
● 混ぜる量が多い方の設定で炊いてください（発芽米は除く）。
＜例＞白米2合と玄米1合を炊くとき➡白米で炊く
● 水に浮くような加工穀類を混ぜて炊くときは、よく混ぜてしばらく浸し、加工穀類が沈んでから炊いてください。
● 市販品を使う場合は、パッケージの記載内容をめやすにしてください。

いろいろなご飯を炊く

■炊飯中、やむを得ずふたを開けるとき → P.22

胚芽米

炊きかたは「白米」と同じです。

P.10~11

- 水位目盛➡「白米」
- 米をとぐときは、あまり強くとがない。（胚芽がとれてしまうため）
- 保温はしないでください。（におい・パサつきの原因）

すし

炊きかたは「白米・無洗米」と同じです。

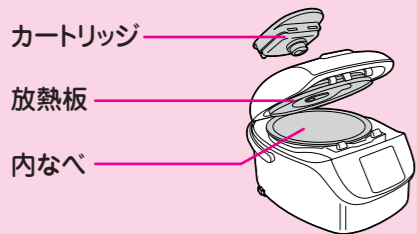
P.10~11

- 水位目盛➡「すし」

おこわ

炊きかたは「白米」と同じです。
ご飯のねばりは しゃっきり を選びます。

P.10~11

- 炊飯容量・水位目盛
  ➡1.0Lタイプは4カップ、1.8Lタイプは6カップまで
  ・水位目盛「おこわ」
- 具は米の上にのせて炊いてください。
  （米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
- 予約はしないでください。
- 保温はしないでください。（におい・パサつきの原因）

できあがりまでの時間のめやす

	すし	おこわ
白米	約42~49分	約40~45分
無洗米	約42~49分	―――
発芽米	―――	―――
玄米	―――	―――

	炊込み	おかゆ
白米	約49~59分	約57~59分
無洗米	約49~59分	約57~59分
発芽米	約67~93分	約77~79分
玄米	約105~110分	約100~115分

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

炊込み

- 炊飯容量・水位目盛
  - 白米・無洗米
    ➡1.0Lタイプは3カップ、1.8Lタイプは6カップまで
    ・水位目盛「白米」
  - 玄米
    ➡1.0Lタイプは2カップ、1.8Lタイプは4カップまで
    ・水位目盛「玄米」
- 具は米の上にのせて炊いてください。
  （米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
- 「お急ぎ」はできません。
- 予約はできません。
- ご飯のねばりは選べません。
- 圧力はかけずに炊飯します。

1 お米を選ぶ

2 炊込みを選ぶ

3 炊飯する

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

炊飯 お急ぎ 2度押 ピッ

4 ブザーが鳴ったらできあがり

保温をやめて、電源プラグを抜く

- つややか保温ランプ消灯
- 15分以内にご飯をほぐす

保温はしないでください。
におい・変色の原因になります。

おかゆ

- 炊飯容量・水位目盛
  ➡1.0Lタイプは1カップ、1.8Lタイプは1.5カップまで
  ・水位目盛「おかゆ」
- 具があるメニューのときは
  ・具は米の上にのせて炊いてください。
  （米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
  ・七草がゆなど青菜を入れるときは、ゆでた青菜を炊きあがったおかゆに加えてください。
  ・予約はしないでください。
- ご飯のねばりは選べません。
- 圧力はかけずに炊飯します。

- 「おかゆ」以外のメニューで炊かないでください。（ふきこぼれの原因になります）

1 お米を選ぶ

2 おかゆを選ぶ

3 炊飯する

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

急いで炊きたいとき（お急ぎ）

- 予熱を短縮し、通常より約10分早く炊きあげます。
- 炊飯容量は、仕様（裏表紙）を参照してください。

炊飯 お急ぎ 2度押 ピッ ピッ 2回押す

4 ブザーが鳴ったらできあがり

保温をやめて、電源プラグを抜く

- つややか保温ランプ消灯

保温はしないでください。
おかゆがのり状になります。

予約して炊く

食べたい時刻を予約する

設定した時刻に自動的にご飯を炊きあげます。
2通りの予約時刻を記憶することができますので、朝食・夕食などで使いわけけられます。

予約時刻を設定する

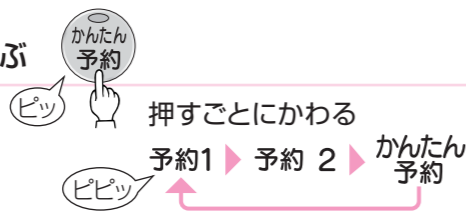
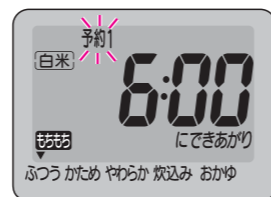
■現在時刻が合っているか確認してください。 時刻が合っていないときは P.7

1 予約1または予約2を選ぶ

押すごとにかわる
予約1 ▶ 予約 2 ▶ かんたん予約

- 予約ランプ(緑)点灯
- 炊飯ランプ(赤)点滅

お買上げ時の設定
予約1 ➡ 6:00 予約2 ➡ 18:00

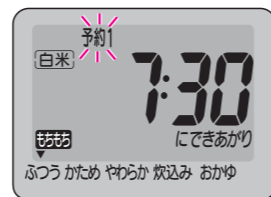
<表示例>
予約1 に設定するとき
(予約1 白米 6:00 もちもち にできあがり ふつう かため やわらか 炊込み おかゆ)

2 炊きあげる時刻を設定する

時	●押すごとに、1時間進む (0〜23時間まで 0に戻ると「ピピッ」と鳴る) ●押し続けると、早送りする
分	●押すごとに、10分進む (0に戻ると「ピピッ」と鳴る) ●押し続けると、早送りする

- 時刻表示は 24時間表示です。
  - ・昼の12時➡ 12:00
  - ・夜の12時➡ 0:00

<表示例>
午前7:30に炊きあげるとき
(予約1 白米 7:30 もちもち にできあがり ふつう かため やわらか 炊込み おかゆ)

3

を押す

- 炊飯ランプ(赤)消灯 (予約完了)
- 予約時刻が記憶される

お米・メニューをかえたいときは
炊飯(お急ぎ 2度押) を押す前に選んでください。

前回設定した予約時刻で炊く

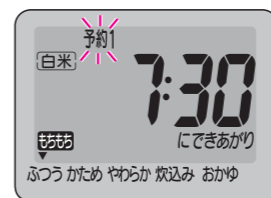
設定してある予約時刻を呼び出して予約します。

1 予約1または予約2を選ぶ

- 予約ランプ(緑)点灯
- 炊飯ランプ(赤)点滅
- 前回予約した時刻を表示

<表示例>
予約1に設定してある時刻を表示
(予約1 白米 7:30 もちもち にできあがり ふつう かため やわらか 炊込み おかゆ)

2

を押す

- 炊飯ランプ(赤)消灯 (予約完了)

予約時刻をかえたいときは

1. 切(つややか保温)を押す(予約ランプ(緑)消灯)
2. 予約時刻を設定し直す P.16

予約を解除するときは

切(つややか保温)を押す(予約ランプ(緑)消灯)

今から1〜12時間後に炊きあげる(かんたん予約)

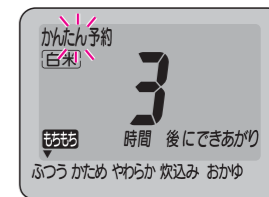
1時間単位で予約できます。

1 かんたん予約を選ぶ

- 予約ランプ(緑)点灯
- 炊飯ランプ(赤)点滅

2 時間を設定する

- 押すごとに、1〜12時間にかわる (1時間に戻ると「ピピッ」と鳴る)

<表示例>
3時間後に炊きあげるとき

- 次の設定では「1時間後」は選べません。(炊飯時間が長いため)

3 炊飯(お急ぎ 2度押) を押す

- 炊飯ランプ(赤)消灯 (予約完了)
- できあがり時刻を表示

<表示例>
できあがり時刻を表示

- 現在時刻は正しくセットしてください。(ずれていると、予約時刻に炊きあがりません)
- 夏場の予約は、12時間以内にしてください。(長時間ひたすと水が腐敗しやすく、においが出る原因)
- 次のとき、予約はできません。
  - ・炊込み・炊飯中・保温中
- 予約中は、現在時刻を表示しません。
- 1〜2時間に満たない時間で予約した場合は、すぐに炊飯を始めます。(時間はメニューにより異なります)
- おこわなど、具や調味料の入るものでは使わないでください。(調味料の沈澱や具のいたみなどで、うまく炊けない原因)

お手入れ

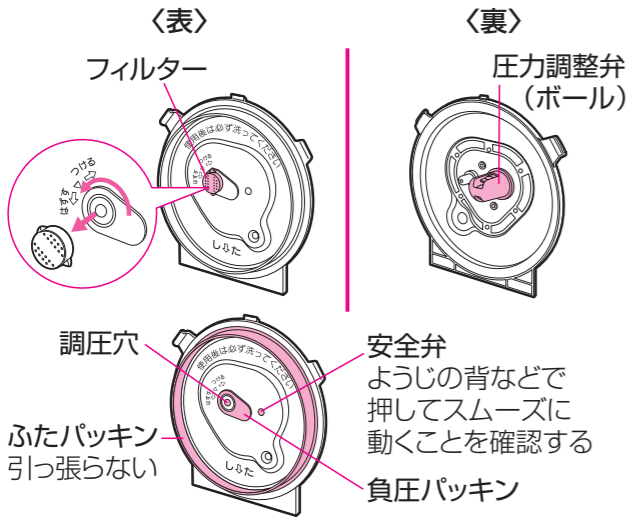
電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。

おねがい
- 次のものは使わない　傷・腐食・変色・ヒビの原因
  - 台所用中性洗剤以外の洗剤
  - ベンジン・漂白剤・シンナー・アルコール
  - クレンザー
  - スチールタワシ・タワシ・スポンジのナイロン面・ナイロンネット付きスポンジ
- 本体の丸洗いはしない（故障の原因）

炊飯したあとに毎回行う

■放熱板
（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁・負圧パッキン・ふたパッキン）

台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする
フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁に異物が付着していないか確認する
付着しているときは、竹串やようじで取り除く

〈表〉　〈裏〉

はずしかた・取付けかた P.8

■内なべ　■しゃもじ

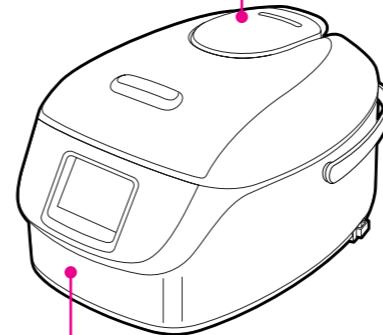
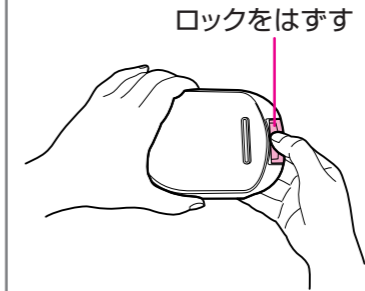
冷めてからお手入れする
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする
＊ナイロン面では洗わない

内なべについて P. 23

■ダイレクトセンサー
かたくしぼった布でふく

■蒸気口
放熱板・カートリッジをはずし、かたくしぼった布でふく

■底センサー　■上枠
かたくしぼった布でふく

■カートリッジ
水洗いし、水気をふきとる
＊スポンジのナイロン面などの固いものでこすらない（傷の原因）
おいしさを保つため、よく洗ってください。

はずしかた
1. 本体からカートリッジを引きあげてはずす
2. カートリッジを開ける

3. カートリッジパッキンをはずす

取付けかた
1. カートリッジパッキンをつけて、ロックを確実に閉める

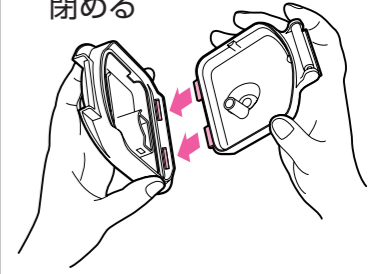
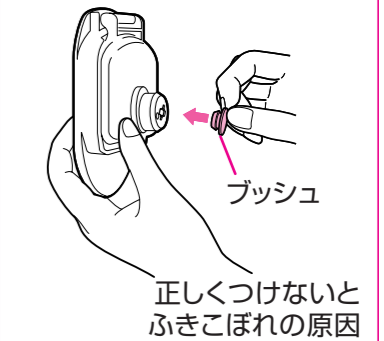
2. カートリッジにブッシュがついていることを確認し、本体に取付ける

ブッシュのつけかた

正しくつけないとふきこぼれの原因

本体のにおいが気になるとき

（においによっては、完全にとれないものもあります。）

1. 内なべに1/3まで水を入れ、ふたを確実に閉める
2. 設定を「お米 白米」「かたさ ふつう」「ねばり しゃっきり」にする P. 10
3. 沸とうさせる（炊飯 お急ぎ 2度押）2回押す
   約15分間沸とうさせる
4. 沸とうをやめる（切 つややか 保温）押す
5. 本体が冷めたら、内なべ・放熱板・カートリッジを取出して洗う

汚れが気になるとき

■本体
かたくしぼった布でふく

■底センサー
こびりついた汚れは、細かいサンドペーパー（400番程度）でみがき、かたくしぼった布でふく

■しゃもじ受け　■計量カップ（2コ）
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、水洗いする
＊ナイロン面では洗わない

炊飯がうまくできないとき

	こんなとき	調べるところ	参照ページ
炊飯	●ご飯が やわらかすぎる かたすぎる	●カートリッジ・ブッシュをつけて炊飯しましたか。	P.8·19
		●米・水の量を正しくはかりましたか。（無洗米は、無洗米用計量カップを使う）	P.9
		●内なべを水平にして水加減しましたか。	P.9
		●お米の種類・メニューに合った水位目盛で水加減しましたか。	P.9〜15
		●お米の種類・メニューを正しく選びましたか。（「お急ぎ」「無洗米」では、かためにに炊きあがります）	P.10〜15
		●お好みのご飯に炊けないときは	P.2
	●炊きあがりの ご飯の中央が くぼんで見える	●IH特有の炊きかたによるもので、異常ではありません。（なべ自体が発熱し、ご飯をつつみ込むようにして炊きあげるため、内なべのまわりのご飯が盛り上がった炊きあがりになる場合があります）	
	●おこげができる	<次のようなとき、おこげができます> ・玄米以外のお米を、「玄米」で炊飯した。 ・とぎかたが不充分。 ・お米を長時間水にひたした。また、長時間の予約をした。 ・胚芽米を炊飯した。 ・「炊込み」で炊飯した。 ・内なべの外側・本体・底センサーに米粒などの異物がついている。	
		●お米の種類・メニューを正しく選びましたか。	P.10〜15
		●無洗米を炊飯すると、底にこげ色がつくことがありますが、異常ではありません。（無洗米は軽くすすぐことをおすすめします）	
		●炊飯量によっては、底にこげ色がつくことがありますが、異常ではありません。	
	●ふきこぼれる	●カートリッジ・ブッシュを正しくつけていますか。	P.8·19
		●内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒などの異物がはさまっていませんか。	
		●水の量が多すぎませんか。（内なべの水位目盛より、水の量が半目盛以上多い場合、ふきこぼれることがあります。）	
		●最大炊飯量より多く炊飯していませんか。	裏表紙
		●放熱板（フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁）に異物が付着していませんか。→取り除く。	P.18
	無洗米	●「無洗米」以外のお米の種類で炊飯しませんでしたか。	P.10〜11
	おかゆ	●「おかゆ」以外のメニューで炊飯しませんでしたか。	P.15
	●炊込みが よく炊けない	●具と米をかき混ぜてから炊いていませんか。	
		●調味料をよく溶かしましたか。	
		●具の量がメニュー集より多すぎませんか。	
		●水の量が少なくありませんか。	
		●最大炊飯量より多く炊飯していませんか。	裏表紙
	●ご飯に 薄い膜ができる	●オブラート状の薄い膜は、米のうまみ成分が溶けて乾燥したものです。	

	こんなとき	調べるところ	参照ページ
保温	●ご飯がにおう、 黄変する、 かたくなる	●ご飯を、24時間以上保温していませんか。	P.13
		●ふたを確実に閉めましたか。	
		●カートリッジ・ブッシュを正しくつけていますか。	P.8·19
		●しゃもじを入れたまま保温していませんか。	P.13
		●冷えたご飯を保温しませんでしたか。	P.13
		●保温中のご飯に、冷えたご飯をつぎたしませんでしたか。	P.13
		●とぎかたが不充分ではありませんか。	P.9
		●夏場に長時間の予約をしていませんか。	
		●内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒などの異物がはさまっていませんか。	
		●内なべ・放熱板・カートリッジを、毎回お手入れしていますか。	P.18〜19
		●放熱板など、本体に炊込みご飯などのにおいがついていませんか。	P.18

こんなとき

停電したとき（電源プラグを抜いたときも同じです）

■炊飯中

復帰後、
炊飯を続けます。

■予約中

復帰後、
予約どおりに炊きあがります。

停電時間が長いと、炊飯がうまくできないことがあります。

■保温中

復帰後、
保温を続けます。

停電時間が長く、ご飯が冷めてしまったら、自動的に保温をやめます。

こんなとき

消耗品

内なべ・放熱板・フィルター・ふたパッキン・カートリッジ・カートリッジパッキン・ブッシュは消耗品です。
汚れ・においがひどくなったとき、破損・紛失したときは、お近くの三菱電機製品取扱店でご注文ください。

故障かな?と思ったら

修理などを依頼する前に、取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

	こんなとき	調べるところ	参照ページ
炊飯	●ご飯が炊けない ●時間が長くかかる ●予約した時間に炊けない	●[炊飯]を押し忘れていませんか。 ●現在時刻は合っていますか。 ●予約時刻は正しく設定されていますか。(24時間表示) ●最大炊飯量より多く炊飯していませんか。 ●炊飯中に停電しませんでしたか。	P.7 裏表紙 P.21
炊飯	蒸気がもれる	●放熱板(フィルター・調圧穴・圧力調整弁・安全弁)、ふたパッキンに異物が付着していませんか。 →取り除く。 ●ふたパッキン、カートリッジパッキンが変形していませんか。 →お買上げの販売店で交換してください。(有料)	P.18
炊飯	本体とふたのすきまが大きい	●炊飯中は、圧力により、すきまが少し広がります。 異常ではありません。	
	上枠につゆが落ちる	●異常ではありません。ふきとってください。	
	ふたが閉まらない	●圧力式のため、密閉度が高くなっているので閉まりにくく感じる場合があります。 ●上枠に米粒などの異物が付着していませんか。 →取り除く。 ●放熱板をつけ忘れていませんか。 →放熱板を取付ける。	P.8
	ふたが開かない	●圧力炊飯中は圧力がかかっているので開きません。 やむを得ずふたを開けるときは[切/つややか保温]を押して5分以上放置し、圧力が抜けてから開けてください。(蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので、やけどに注意してください。)	
音がする	炊飯や保温中に音がする	●「カチッ」・・・圧力調整弁を閉じた音です。 ●「ブーン」・・・内部の熱を外へ逃がすためのファンの音です。 ●「チリチリ」「ジー」・・・IH特有の通電音です。故障ではありません。 ●「グツグツ」「シュー」・・・おいしく炊くために、強火で沸とうしている音です。 ●「プシュー」・・・圧力調整弁を開いた音です。	
音がする	[炊飯]を押して、しばらくするとブザーが鳴る	●本体に内なべがセットされていますか。 →内なべをセットする。	
	ランプが点滅し、キーを受けつけない	●店頭展示用(デモ)モードになっています。 <直しかた> [お米] と [ねばり] を同時に押したまま、電源プラグをコンセントに入れる	
	キーを受けつけない	●炊飯・保温・予約中ではありませんか。 炊飯・保温・予約中は、[切/つややか保温]を押してから操作してください。 ●「発芽米」「玄米」「炊込み」「おかゆ」のねばりは選べません。	

こんなとき	調べるところ	参照ページ
液晶表示が消える	●内蔵電池が消耗しています。電源プラグを差込めば、炊飯・保温はできます。 また、毎回、現在時刻を合わせれば予約もできます。	P.7
電源プラグを差込んだとき、火花が出る	●本体内部の電気部品に充電するための電気が流れるためです。 異常ではありません。	

＊誤って本体を落下させたり、本体の一部に割れ・ゆるみ・がたつきが生じたとき、水や米などを本体に直接入れてしまったときは、使用を中止しお買上げの販売店に点検・修理を依頼してください。

以上のことをお調べになり、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字(A1、A2、E0、E1、E2、E3、E5、E6、E7、E8、F4、F6、F8)を、お買上げの販売店にご連絡ください。

内なべについて

台所用洗剤とやわらかいスポンジで洗い、よく水洗いしてください。

●フッ素加工をしてあります。
フッ素に傷がつくとはがれやすくなります。
また、塩分や酢がフッ素膜から浸透すると、腐食・さびが発生しやすくなります。

フッ素樹脂や素地は、食品衛生法に適合した材質です。はがれても、性能や人体に害はありません。

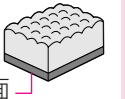
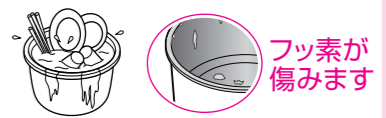
●長い間使用すると、内なべの内側・外側に色ムラが発生する場合がありますが、性能面・衛生面への影響はありません。
●次のようなことが気になるときは、三菱電機製品取扱店でご購入できます。
・ご飯のこびりつきなどが気になる
・内なべが変形した
・フッ素加工が傷んだ

次のことをお守りください

●ザルを重ねて米をとがない・水切りをしない。
●米を内なべに移すときにザル等をあてない。
●しゃもじについたご飯粒をふちに押し当てて取らない。

●かたいものを使わない。
(金属製のしゃもじ・泡立て器・陶器など)
●スプーンや食器類を入れて、洗いおけがわりに使用しない。

●調味料を使ったら、すぐに洗う。
(酢や食塩を入れて炊いたり、内なべの中で酢めしをつくると、フッ素が傷みやすくなったり、腐食・さびの原因)

●クレンザー・タワシ類・スポンジのナイロン面・ナイロンネット付きスポンジで洗わない。

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

●保証書は、必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受取りください。

●内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。

保証期間
お買上げ日から１年間です

■補修用性能部品の保有期間

●当社は、このジャー炊飯器の補修用性能部品を製造打切り後6年保有しています。

●補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

●お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」（右一覧表）にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

●「炊飯がうまくできないとき」(20～21ページ)と「故障かな？と思ったら」(22～23ページ)にしたがってお調べください。

●なお、不具合があるときは、必ず電源プラグを抜いてから、お買上げの販売店にご連絡ください。

●保証期間中は
商品と保証書をご持参のうえ、お買上げの販売店に依頼してください。

●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

●修理料金は
技術料+部品代などで構成されています。

●修理部品は
部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

●ご連絡いただきたい内容

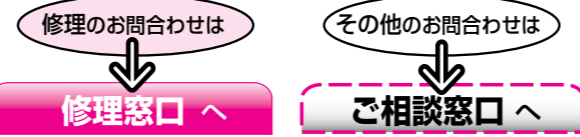
1. 品　　名　三菱 圧力IH ジャー炊飯器
2. 形　　名　NJ-
3. お買上げ日　　年　　月　　日
4. 故障の状況　（できるだけ具体的に）

三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内（家電品）

修理・取扱いのご相談は
まずお買上げの販売店へ

転居や贈答品などでお買上げの販売店へご依頼できない場合は

修理窓口 へ

ご相談窓口 へ

■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。

1. お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的並びに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2. 上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。
3. あらかじめお客様からご了解をいただいている場合及び下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示する事はありません。
   ①上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
   ②法令等の定める規定に基づく場合。
4. 個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

修理窓口　電話受付：365日24時間

北海道地区

地区	電話番号	住所	地区	電話番号	住所
札　幌	(011) 890-7520	札幌市厚別区大谷地東 2-1-18	帯　広	(0155) 35-3111	帯広市西15条南 14-1
旭　川	(0166) 26-5580	旭川市曙1条 8-1-4	苫小牧	(0144) 55-1114	苫小牧市明野新町 2-1-18
北　見	(0157) 25-7045	北見市並木町 500-5	小　樽	(0134) 33-3380	小樽市緑 2-28-22
釧　路	(0154) 24-1355	釧路市喜多町 2-25	函　館	(0138) 49-0345	函館市西桔梗町 589-57

K05A

修理窓口　電話受付：365日24時間

東北地区

地区	電話番号	住所	地区	電話番号	住所
青　森	(017) 773-8381	青森市大字野木字野尻 37-184	秋　田	(018) 865-4471	秋田市八橋三和町 19-36
弘　前	(0172) 32-6535	弘前市大字青山 4-20-3	横　手	(0182) 32-1785	横手市卸町 3-2
八　戸	(0178) 28-8544	八戸市大字長苗代字下亀子谷地 6-8	大　館	(0186) 42-2781	大館市餅田 2-5-44
盛　岡	(019) 637-7454	盛岡市羽場13地割 30-11	山　形	(023) 624-0018	山形市大野目 2-1-21
水　沢	(0197) 25-4511	水沢市卸町 2-3	鶴　岡	(0235) 24-6161	鶴岡市上畑町 5-4
仙　台	(022) 238-1773	仙台市若林区大和町2-18-23	郡　山	(024) 959-6543	郡山市喜久田町卸 1-76-1
気仙沼	(0226) 23-8485	気仙沼市田中前 2-9-2	会　津	(0242) 27-4426	会津若松市天寧寺町 3-7
石　巻	(0225) 95-9111	石巻市門脇字四番谷地 16-268	原　町	(0244) 24-2842	原町市桜井町 1-173
古　川	(0229) 24-3595	古川市米袋字大窪 25-1	いわき	(0246) 26-1822	いわき市小島町 1-2-2

関西・東海・北陸・中国・四国地区

大阪府・奈良県・和歌山県・兵庫県
京都府・滋賀県・愛知県・三重県・岐阜県
静岡県・長野県（飯田地区）・石川県
富山県・福井県・広島県・山口県・島根県
鳥取県・岡山県・香川県・徳島県・高知県
愛媛県

フロントセンター関西
大阪市北区大淀中 1-4-13
フリーダイヤル
0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応）
(06) 6454-3901
FAX
(06) 6454-3900

関東・甲信越地区

東京都・神奈川県・千葉県
茨城県・埼玉県・栃木県・群馬県
山梨県・長野県（飯田地区除く）・新潟県

フロントセンター東京
東京都世田谷区池尻 3-10-3
フリーダイヤル
0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応）
(03) 3424-1111
FAX
(03) 3424-1115

九州地区

地区	電話番号	住所	地区	電話番号	住所
福　岡	(092) 412-5333	福岡市博多区東那珂 3-1-21	熊　本	(096) 380-0211	熊本市石原 1-10-35
北九州	(093) 653-1231	北九州市八幡東区昭和 2-5-25	八　代	(0965) 33-5173	八代市緑町 13-1
佐　賀・久留米	(0942) 45-2661	久留米市東合川新町 7-20	大　分	(097) 558-8803	大分市向原西 1-8-1
唐　津	(0955) 72-1337	唐津市東城内 6-50	宮　崎	(0985) 56-4900	宮崎市大字赤江字飛江田150-1
長　崎	(095) 834-1116	長崎市丸尾町 4-4	延　岡	(0982) 21-3540	延岡市惣領町 25-5
佐世保	(0956) 30-7740	佐世保市木原町 155-1	鹿児島	(099) 260-2421	鹿児島市卸本町 7-17
			沖　縄	(098) 898-3333	宜野湾市大山 7-12-1

ご相談窓口

当社家電品の購入・取扱い方法・その他ご不明な点は

三菱電機お客さま相談センター
〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3
受付時間 365日 24時間

■全国どこからでも おかけいただけるフリーコール
0120-139-365（無料）
いつも サンキュー　365日
■通常電話番号（携帯電話対応）03-3414-9655
■FAX 03-3413-4049

■ご相談対応　平　　日　9：00～19：00
　　　　　　　土・日・祝　9：00～17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K05A

おいしいご飯を食べたい！

昔からおいしいご飯の炊き方を表現するために、言い伝えられてきた言葉に、「はじめチョロチョロ、中パッパ、ブツブツ言うころ火を引いて、赤子泣いてもふたとるな」があります。

これは、「はじめはゆっくり加熱して、次に強火。水が無くなりブツブツ言う頃に加熱をやめ、ふたを開けずに充分蒸らす」という意味。母から子へと伝えられて来たおいしいご飯の炊きかたも、いまではジャー炊飯器のマイコンに記憶され、このＩＨジャー炊飯器にもしっかりと伝えられています。

そんな炊飯器を使っても、よりおいしいご飯を食べるためのいくつかのポイントがあります。

1 自分に合ったお米を、１～2ヶ月で使いきる量で買う

- 米袋に表示された、品種、産地、収穫年度、精米年月をチェック。好みの品種で、精米年月の新しいものを選び、精米されてから夏は１ヶ月、夏以外でも2ヶ月以内に使いきるようにしましょう。
- 購入したお米は長期間保存すると、質が低下します。保管は風通しのよい、涼しい場所にしましょう。

2 お米は付属のカップで正確に計る

- 付属の計量カップはすりきり１カップが約180mL(１合)。一般の料理に使われる計量カップ(200mL)とは違います。必ず、付属の計量カップで正確に計りましょう。（無洗米は無洗米用計量カップを使います。）

3 お米をよくとぐ（無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。）

- 必ず水でとぎます。最初はたっぷりの水でさっとかき混ぜ、すぐ水を捨てます。次に米と米をこするように、「といでは水を入れてすすぐ」を水のにごりがなくなるまで繰り返します。水が透明になったら、ザルに上げて30分おいて炊くのがベターですが、洗ってすぐ炊いても、上手に炊けます。

4 水加減を正確にする

- 内なべを水平にし、メニューに合った水位目盛線のお米のカップ数に合わせます。水位目盛は目安です。お米の種類やお好みによって、水加減を半目盛まで調整できます。
- また、お湯(50℃以上)を入れてはダメ。お米にきちんと吸水されず、芯のあるべちゃっとしたご飯になってしまいます。

5 炊飯器は平らな場所に置き、なべ底の汚れや水分を拭いて内なべをセット

- 炊きムラをなくすためにも、炊飯器は平らな場所に置いてください。
- また、内なべを本体にセットするとき、なべ底の汚れや水分は必ず拭き取ります。本体に内蔵されているセンサーが正確に働くようにするためです。

6 炊き上がったら、ご飯をほぐす

- 炊き上がったら、約15分以内にご飯をほぐします。底からすくい上げるように全体をほぐし、余分な水分を逃がします。そのままにしておくと、べたつきの原因になります。
- また、放熱板に付いている水滴も、拭き取っておきましょう。

7 保温の場合、中央に寄せる

- パサつきを押さえるために、ご飯は中央に寄せて保温します。
- それでも、長時間保温すると、パサついたり、ふやけたりすることがあるので、早めに食べきりましょう。

8 少ない量の保温はさける

- やはり、ご飯は炊きたてがおいしいもの。特に少量のときは、保温はせずに冷凍にして、電子レンジなどであたため直すとおいしく食べられます。

メニュー集

おいしいごはんのレシピ 36MENU

もくじ

●料理の写真は、材料、鮮度、写真写りなどにより、実際のできあがりと異なることがあります。なお、カロリーはおよその計算値です。
●カップは付属の計量カップ（1カップ約180mL）を使っています。
無洗米は、無洗米用計量カップ（1カップ約170mL）を使います。
大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLです（1mL＝1cc）
●特に記載の無いものは ねばり もちもち を基準にしています。

おにぎりアラカルト

ONIGIRI A LA CARTE

焼おにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約175kcal

材料（4個分）

ご飯……400g
たれ｛しょうゆ……大さじ2
　　　みりん……小さじ2
サラダ油……適量

❶ご飯で三角のおにぎりを4個作る。表面が乾くまで15分ほどおく。（焼いたとき形がくずれない）
❷焼き網を強火で熱し、網にサラダ油を薄くぬる。中火にし、おにぎりを並べる。焦がさないように、薄く焼き色がつくまで2〜3分焼く。
❸おにぎりの上面に、刷毛でたれを薄くぬる。裏返してさっとあぶる程度に焼く。反対側にもたれをぬり、再び裏返して焼く。
❹ぬっては返して焼くを2〜3回繰り返し、香ばしい焼き色になったら出来上がり。

しば漬けおにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約155kcal

材料（4個分）

ご飯……400g
しば漬け……30g
黒いりごま……適量
ゆかり……適量

❶しば漬けはみじん切りにする。
❷ご飯にしば漬け、ゆかり、ごまを加えて混ぜる。1/4量ずつ茶碗に取り、三角のおにぎりを作る。

大根葉とごまのおにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約160kcal

材料（4個分）

ご飯……400g
大根の葉……1/2本
白いりごま……大さじ1
しょうがのみじん切り……小1片
塩……適量

❶大根の葉は、塩少々を入れた熱湯でさっとゆで、水にとってさます。水気を絞ってみじん切りにし、塩少々をふる。
❷ご飯に大根の葉、ごまの1/2量(大さじ1/2)、しょうがのみじん切りを加えて混ぜる。
❸1/4量ずつ茶わんに取り、平たい円形のおにぎりを作る。仕上げに残りのごまをふる。

鮭おにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約185kcal

材料（4個分）

ご飯……400g
塩鮭(甘塩)……小1切れ
梅干し……1個
青じその葉……5枚
白いりごま……大さじ1

❶鮭は両面を焼き、骨と皮を取って身をほぐしそぼろ状にする。
❷梅干しは種を取って包丁でたたき、青じそはみじん切りにする。ごまは粗くする。
❸ご飯に❶❷を加えて混ぜる。1/4量ずつ茶わんに取り、三角のおにぎりを作る。

ツナマヨネーズおにぎり

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1個分約193kcal

材料（4個分）

ご飯……400g
ツナ缶(90g入り)……1/2缶
きゅうり……1/4本
のり……1/2枚
マヨネーズ……大さじ1/2
塩・こしょう……各適量

❶ツナは缶汁をきってほぐす。きゅうりは、長さ1㎝のせん切りにして、塩で少々もみ、水気を切る。のりは4等分に切る。
❷ボウルにツナ、きゅうり、マヨネーズ、こしょうを入れてよく混ぜる。
❸ご飯を1/4量ずつ茶わんに取る。手に水と塩を少々つけ、❷を具にして三角のおにぎりを作り、のりを巻く。

お茶漬けアラカルト

穴子茶漬け

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1人分約318kcal

材料（1人分）

ご飯……1杯
焼き穴子……大1/2切れ
わさび……適量
焼きのり(細かいせん切り)……適量
せん茶……適量

❶焼き穴子は1㎝の長さに切る。
❷ご飯を少なめに盛り、穴子を並べ、のり、わさびを添えて、熱湯でたてたせん茶をかける。

えび茶漬け

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1人分約338kcal

材料（1人分）

ご飯……1杯
殻付きえび……小4尾
小麦粉……適量
揚げ油……適量
A｛しょうゆ……大さじ1
　　砂糖……大さじ1/2
　　酒……大さじ1/2
　　水……大さじ1
長ねぎ……1/4本
ウーロン茶……150mL

❶えびは背に切れ目を入れ、ワタを抜き、全体に小麦粉をまぶす。
❷フライパンに深さ2㎝くらいに油を入れて熱し、❶を揚げる。
❸カリッと揚がったら、ボウルに入れ、Aをふりいれてあえる。
❹ご飯を少なめに盛り、せん切りにした長ねぎをのせ、沸騰したウーロン茶をそそぐ。

鯛茶漬け

メニュー	◆ふつう
カロリー	◆1人分約325kcal

材料（1人分）

ご飯……1杯
鯛の刺し身……4切れ
A｛薄口しょうゆ……大さじ2
　　酒……大さじ2
　　かつおだし汁……100mL
白いりごま……適量
わさび……適量
焼きのり(細かいせん切り)……適量
せん茶……適量

❶Aを煮つめて冷まし、鯛の刺し身を4〜5分ひたす。
❷ご飯を少なめに盛り、鯛を並べ、熱湯でたてたせん茶をかける。
❸ふたをして小皿に白いりごま、わさび、焼きのりをそえる。

◆すしめし作りのコツ

- 酢………上質の醸造米酢を使うといっそうおいしく仕上がります。
- だし………関東式は水と少量の酒で炊きあげます。
  関西式は昆布だしで炊きあげます。
- 合わせ酢……まぐろなど刺身を使うものは甘さを抑えて下記のすしめしより砂糖を少なめにします。
- 合わせ酢を混ぜるとき
  - ・ご飯が熱いうちに混ぜます。味がしみこみやすくなります。
  - ・うちわであおいで急激にさますとつやがよくなります。
  - ・ご飯は粘りを出さないよう、しゃもじをたてて切るように混ぜます。

手巻きずし

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆すし飯のみ1人分約429kcal

材料（4人分）

材料	分量
米	3カップ
酒	大さじ1
合わせ酢	
米酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
のり	適量
刺身、卵焼き、納豆など	適量
青じそ、わさび	適量

❶米をよくとぎ、ざるに上げる。
❷内なべに米と酒を入れ、水位目盛「すし」の「3」まで水を入れてかき混ぜ、（メニュー）［ふつう］で炊く。
❸すしおけは酢水を含ませたふきんでふき、炊きあがったご飯を一気にすしおけにあける。
❹うちわで湯気をとばしながらご飯をほぐし、すぐに合わせ酢をかけて練らないように混ぜる。

ひなちらし

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1人分約598kcal

材料（4人分）

材料	分量
すし飯	米3カップ分
干ししいたけの甘煮	
干ししいたけ	4枚
A　砂糖	大さじ2
A　しょうゆ	大さじ$1\frac{1}{2}$
かんぴょうの甘煮	
乾燥かんぴょう	20g
塩	適量
B　砂糖	大さじ2
B　しょうゆ	大さじ$1\frac{1}{2}$
菜の花のおひたし	
菜の花	80g
C　だし汁	大さじ2
C　しょうゆ	小さじ1
塩鮭	2切れ
錦糸卵	
卵	2個
塩	小さじ$\frac{1}{2}$
片栗粉	大さじ1
水	大さじ$1\frac{1}{2}$
サラダ油	適量
白ごま	大さじ2
イクラ	大さじ4

❶すし飯を作る。➡上記「手巻きずし」
❷干ししいたけはぬるま湯につけてもどし、細切りにしてなべに入れ、ひたひたにもどし汁を加えたあと、Aを加え、汁気がなくなるまでゆっくりと煮含める。
❸かんぴょうは洗って塩でもみ洗いし、塩気を洗い流し、かぶるくらいの水とBとともになべに入れ、汁気がなくなるまで煮る。煮上がったらあらく刻む。
❹菜の花は、色よく塩ゆでして水にとる。
水気をかたくしぼって1.5cm長さに切り、Cに5分ほどつけ込み、ざるに上げて汁気をきる。
❺塩鮭はアルミホイルに包んで焼き、骨と皮を取り除いて身はあらくほぐし、皮は細切りにする。
❻卵は水でといた片栗粉と塩を加えてまぜる。これを、薄くサラダ油を引いたフライパンで2～3枚の薄焼き卵にし、冷めてから4～5cm長さの細切りにして錦糸卵を作る。
❼すし飯に白ごまを混ぜ入れ、さらに、❷❸を混ぜ入れて器に盛る。❹❺❻とイクラを飾る。

鮭ずし

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1人分約549kcal

材料（4人分）

材料	分量
米と合わせ酢	P30と同分量
甘塩鮭	3切れ
しょうが	2かけ
貝割れ菜	適量
酒、酢	適量

❶すし飯を作る。➡30ページ「手巻きずし」
❷鮭を焦がさないように焼き、皮と骨を除いて酒、酢でほぐす。
❸しょうがはせん切りにし、アクをぬく。貝われ菜は2cmに切る。
❹すしめしに鮭、いりごま、しょうがをさっくりと混ぜる。
❺器にすし飯を盛り、貝われ菜を散らす。

いなりずし

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1人分約874kcal

材料（4人分）

材料	分量
米と合わせ酢	P30と同分量
油あげ（長方形のもの）	8枚
A　だし汁	1カップ
A　砂糖	大さじ7
A　酒	カップ$\frac{1}{2}$
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酢水	適量
甘酢しょうが	適量

❶すし飯を作る。➡30ページ「手巻きずし」
❷油あげは半分に切り、袋状に開く。熱湯をかけて油抜きをする。
❸なべにAを熱し、油あげを入れる。しょうゆとみりんを加え、弱火で煮る。煮汁だけを煮つめ、再び油あげを入れて煮ると、つやが出る。そのままさます。
❹油あげの煮汁をそっとしぼり、手に酢水をつけてすし飯をつめる。
❺器に盛り、しょうがをそえる。

手まりずし

メニュー　◆ふつう　カロリー　◆1人分約359kcal

材料（4人分）

材料	分量
すし飯	米2カップ分
白身魚（刺身用）	100g
スモークサーモン	8枚
おろしわさび	適量
レモン	適量

❶すし飯を作る。➡30ページ「手巻きずし」
❷白身魚は薄いそぎ切りに、スモークサーモンは長さを半分に切る。
❸酢少々を加えた水にふきんを浸し、きつくしぼる。
このふきんの中央に白身魚2切れを少し重ねて並べ、すし飯を適量のせて、ふきんの端を作る要領でしぼって丸く形作り、中央をくぼませた後ふきんを外してくぼみにおろしわさびをのせる。
❹スモークサーモンも同様にして作り、小さく切ったレモンを飾る。

炊込みご飯のコツ

炊込みの炊飯容量

1.0Lタイプ3カップ(玄米は2カップ)まで
1.8Lタイプ 6カップ(玄米は4カップ)まで

・下記のポイントを押さえると、炊き上がりがよりおいしくなります。

1. 水はボウルにくんで、一気に加える

●最初の水はよく吸収されるので、ぬかのにおいを吸わせないよう、手早く水を変えるのがコツ。
そのとき、ボウルなど別の容器に水をくんでおき、一気に加えさっとかき混ぜ、素早く水を捨てます。

2. とぐときは指を立てて、手早く（無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。）

●「とぐ➡くんだ水を入れる➡さっとかき混ぜ水を捨てる」を、水のにごりがなくなるまで繰り返します。とぐときは、指を立てて手早く混ぜるようにときます。とぎ始めてから3分ほどで終らせるのがベスト。

3. 水加減をする前に、水気を完全に切る

●といだ米はザル等にあげて、水気を完全にきります。

4. 具は米の上にのせて炊込む

●水加減をするときに調味料を加える場合は、加えたあとよく混ぜます。
●そのあと、具を米の上に均等にのせ、そのまま炊飯します。具を米と混ぜると上手に炊けない場合があります。
また、具の量が、メニュー集より多いと上手く炊けないことがあります。
●調味料や具を入れたまま長時間おかない。また予約炊飯もしないでください。
（炊込み では かんたん予約 は使えません）

5. 蒸らすとき、具を加える場合は手早く

●具は、色を生かしたいものや前もって煮ておくものなどは、炊飯終了ブザーが鳴ったら加えます。できるだけ手早く均等にのせ、すぐふたをして10分間追加で蒸らします。

6. 炊きあがったらふんわり混ぜる

●炊きあがったら、保温を切って、約15分以内にほぐして余分な水分を飛ばします。
このとき、まずご飯の周りにグルリとしゃもじを差し入れ、ご飯の上下が入れ替わるようにふんわりと軽く、よくかき混ぜます。

炊込みご飯が残ったら

1食分ずつラップで包んで冷凍庫へ。
電子レンジであたため直したり、なべに水と一緒にいれ、火にかけて雑炊にしても。

五目(かやく)ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約483kcal

材料（4人分）

米		3カップ
鶏むね肉		50g
にんじん		中$\frac{1}{2}$本（約50g）
油揚げ		1枚
たけのこの水煮		30g
干ししいたけ		3枚
A	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1
	だしの素	適量
干ししいたけのもどし汁		

❶にんじんは皮をむき、油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
干ししいたけは約500mLの水でもどして石づきをとる。
鶏肉、たけのことともにそれぞれを細切りにする。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米を入れ水位目盛「白米」の「3」まで干ししいたけのもどし汁をいれた後、Aを入れて混ぜる。
❹❶の具をのせて メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐす。

たけのこご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約439kcal

材料（4人分）

米		3カップ
ゆでたけのこ		200g
A	だしの素	適量
	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	塩	小さじ$\frac{1}{2}$
木の芽		適量

❶たけのこは穂先を切り分け、たて半分に切る。残りの部分は薄いいちょう切りにする。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米とAを入れて、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
❹❶を均一にのせ、メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐし、器に盛って木の芽を散らす。

トマトライス

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約478kcal

材料（4人分）

米	3カップ
完熟トマト	中2個
いかの足	2ハイ分
塩	小さじ$1\frac{1}{2}$
サラダ油	小さじ1
バジル	適量
オレガノ	適量

❶トマトは湯むきし、1.5㎝角位に切る。いかの足は2㎝の長さに切る。
❷米はざっと洗う程度でざるにあげる。
❸内なべに米を入れ、付属の計量カップで3カップ分の水を入れ、塩を加えひと混ぜする。
トマトといかを上にのせて、表面を平らにし、サラダ油を加えて メニュー 炊込み で炊く。
❹炊きあがったら、バジルとオレガノをふって、混ぜる。

＊バジル・オレガノはハーブの種類です。

栗ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約530kcal

材料（4人分）

米		3カップ
栗		20個
A	酒	大さじ$1\frac{1}{2}$
	みりん	大さじ2
	塩	小さじ1

❶栗はきれいに皮をむき、しばらく水にさらしてよくアクを抜く。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを入れて混ぜる。
❹❶をのせて、メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。

鯛めし

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約360kcal

材料（4人分）

米	3カップ
昆布だし	500mL
鯛（上身）	240g
塩	適量
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
しょうが	½片

①鯛は全体が8等分になるように切り分け、軽く塩をふって下味を付ける。
②鯛はグリルに入れて焼き、8分通り火を通してから取り出す。
③米はよくとぎ、ざるにあげる。
④内なべに③と昆布だしを入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを加えて混ぜる。
⑤上に②を並べて、薄くスライスしたしょうがをのせ メニュー 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。
＊しょうがはお好みにより加減してください。

さつまいもご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約530kcal

材料（4人分）

米	3カップ
さつまいも	250g
酒	大さじ2
塩	小さじ1
黒いりごま	適量

①さつまいもはよく洗い約1cmの輪切りにして、さらに¼の大きさに切り、水にひたしてアクを抜く。
②米をよくとぎ、ざるにあげる。
③内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、酒、塩を加えて混ぜる。
④①のさつまいもをのせ、メニュー 炊込み で炊く。
⑤炊きあがったら全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまをふる。

鮭の缶詰ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約499kcal

材料（4人分）

米	3カップ
鮭の缶詰（約200g）	1缶
生しいたけ	4枚
昆布だし	500mL
A 酒	大さじ3
A 塩	小さじ⅔
A しょうゆ	大さじ1
あさつき	少々

①鮭の缶詰は身と汁に分ける。
②生しいたけは細切りにする。
③米をよくとぎ、ざるにあげる。
④内なべに、米、①の汁、昆布だしを入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを加えて混ぜる。
⑤①の具と②を均一にのせて、メニュー 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛り、あさつきを散らす。

あさりめし

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約446kcal

材料（4人分）

米	3カップ
だし汁	500mL
酒	50mL
あさり（むき身）	200g
しょうが汁	小さじ1
A 水	50mL
A しょうゆ	大さじ1
A 塩	小さじ⅓
みつば	7本

①あさりは塩水でさっと洗い、ざるにあげる。
②なべにA、あさりを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて身と汁に分ける。汁はこし、身にはしょうが汁をかける。
③②の汁にだし汁と酒を加える。
④米をよくといで、ざるにあげる。
⑤内なべに米と③を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減して混ぜ、メニュー 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったらあさりを混ぜ、7〜8分蒸らす。
⑦器に盛って、切ったみつばを散らす。

ひじきの五目煮ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約591kcal

材料（4人分）

米	3カップ
だし汁	500mL
干しひじき	10g
厚揚げ	1枚
こんにゃく	⅓枚
にんじん	中⅓本（約30g）
れんこん	約50g
サラダ油	大さじ2
A だし汁	200mL
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
いりごま	適量

①ひじきは戻して水気を切る。3〜4cmのざく切りにする。
②にんじんは皮をむき、短冊に切る。
③こんにゃくは縦半分に切って薄い短冊切りにし、1度ゆでて水気を切る。
④れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにし、酢水にさらす。さっと洗って水気を切る。
⑤厚揚げは油抜きし、厚みを半分に切り、さらに縦に1本包丁を入れてから5mm幅に切る。
⑥なべにサラダ油を熱し、②、③、④、①の順に炒め、Aと⑤を入れ、中火にして汁気が無くなるまで煮からめる。
⑦米をよくといで、ざるにあげる。
⑧内なべに米とだし汁を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
⑨⑥の具を汁ごと広げてのせ、しょうゆを加え、メニュー 炊込み で炊く。
⑩炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛りごまを散らす。

メニュー集

おこわの炊飯容量

1.0Lタイプ	4カップまで
1.8Lタイプ	6カップまで

赤飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約434kcal

材料（4人分）

もち米	3カップ
ささげ	1/4カップ（約30g）
黒いりごま	少々
塩	少々

❶ささげはたっぷりの水でゆで、沸騰したらいったん湯を捨てる。
❷再びたっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして、やや硬めにゆでる。ささげと煮汁は分けて冷す。
❸もち米をよくとぎ、ざるにあげる。
❹内なべに米を入れ、ささげのゆで汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減する。
❺❷のささげをのせて1時間おき、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❻炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまと塩をふる。

黄飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約465kcal

材料（4人分）

もち米	3カップ
くちなし	5個
酒	大さじ1 1/2
塩	小さじ3/4
黒豆	70g

❶黒豆は洗って600mLの水につけ、一晩おく。
そのまま火にかけ、沸騰したら火を弱めて、出てくる泡をこまめにすくい取りながら、豆が軟らかくなるまで煮る。途中で湯が少なくなって、豆が水面から出るようなら水を足す。煮上がったら、そのまま煮汁につけておく。
❷もち米はといでたっぷりの水に1時間おき、ざるにあげて水気を切る。
❸くちなしの実は、2〜3つに割って320mLのお湯に10〜15分くらいつけ、茶こしでこす。
❹内なべに米と❸の黄色い水、酒、塩を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、黒豆をのせて、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。

※禅の食事のなごりといわれ、地方によってはお祝いごとに赤飯のかわりに食べます。

中国風おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約554kcal

材料（4人分）

	もち米	3カップ
	豚もも肉	150g
	たけのこの水煮	150g
	にんじん	80g
	干ししいたけ	3枚
	サラダ油	大さじ1
	ごま油	大さじ1
A	砂糖	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ3
A	酒	大さじ2
B	塩	少々
B	しょうゆ	大さじ2
B	中華スープの素	小さじ2
B	干ししいたけのもどし汁	

❶もち米は洗ってたっぷりの水に1時間浸け、ざるにあげる。
❷干ししいたけは400mLの水でもどす。
❸豚肉、たけのこ、にんじん、しいたけは約1cmに切る。
❹なべにサラダ油とごま油を入れて熱し、❸を炒め、Aで調味する。
❺内なべに❶とBを入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減し混ぜ、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❻炊きあがったら、❹を加え混ぜる。

鮭おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約542kcal

材料（4人分）

	もち米	3カップ
	生鮭	3切れ
	みつば	1/2束
	白いりごま	適量
A	しょうゆ	大さじ3
A	みりん	大さじ3
A	酒	大さじ3

❶もち米はとぎ、たっぷりの水に1時間浸し、ざるにあげて水気を切る。
❷鮭は1切れを4〜5等分に切る。
❸みつばはさっとゆで、水気を切って長さ2cmに切る。
❹なべにAと、水300mLを入れて火にかけ、煮立ったら鮭を加えて、2〜3分煮る。
❺鮭を取りだし、煮汁は冷ます。鮭は骨と皮を取り、身を細かくほぐす。
❻内なべにもち米、❺の煮汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❼炊きあがったら❺の鮭を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛り、みつばを散らしてごまを添える。

山菜おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約438kcal

材料（4人分）

	もち米	3カップ
	山菜の水煮	100g
A	しょうゆ	大さじ1
A	塩	小さじ1
A	酒	大さじ1
A	だしの素	適量

❶もち米をよくとぎ、ざるにあげる。
❷内なべに米を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」まで水を入れて、1時間浸す。
❸山菜は、洗って細切りにする。
❹内なべにAを入れて混ぜる。
❺❸の具をのせて メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❻炊きあがったら、全体をほぐす。

おはぎ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆2個（あん衣、きな粉衣）278kcal

材料（24個分）

ごはん	
もち米	2カップ
塩	少々
粒あん	
あずき	2カップ
砂糖	280g
塩	少々
きな粉	大さじ5
砂糖	大さじ1

❶あずきはたっぷりの水でゆで、沸とうしたら、ゆで汁を捨てる。再びたっぷりの水を加えて、指でつまんで軽くつぶれる位まで柔らかく煮る。
❷砂糖を加え、かき混ぜながら煮詰める。最後に塩を入れ、火から下ろし冷ます。24等分し、丸める。
❸もち米はといでざるにあげ、内なべに入れ、水位目盛「おこわ」の「2」に水加減して1時間おき、メニュー ふつう、ねばり しゃっきり で炊く。
❹ご飯が熱いうちにすり鉢に入れ、塩を加えて、すりこ木で半つぶしにし、24等分し、丸める。

〈あん衣〉
❹を、❷で包む。
〈きな粉衣〉
❹を平らにのばし、❷をのせて包み、全体にきな粉をまぶして、砂糖をかける。

玄米

玄米の炊飯容量
1.0Lタイプ　3カップ（炊込みは2カップ）まで
1.8Lタイプ　6カップ（炊込みは4カップ）まで

玄米ご飯

メニュー ◆ふつう　カロリー ◆1人分約172kcal

材料（4人分）
玄米……3カップ

❶玄米は軽く洗い、ざるにあげる。
❷内なべに❶を入れ、水位目盛「玄米」の「3」に水加減する。
❸[お米] [玄米] で炊く。
❹炊きあがったら、全体をよくほぐす。

※5分づきより玄米に近いものは、[お米] [玄米] で、水位目盛「玄米」を使います。
白米に近いものは、[お米] [白米] で、水位目盛「白米」を使います。

玄米あずきご飯

メニュー ◆炊込み　カロリー ◆1人分約381kcal

材料
玄米……2カップ
あずき……40g
水……100mL

❶あずきは軽く洗う。
❷玄米は軽く洗い、ざるにあげる。
❸内なべに❷を入れ、水位目盛「玄米」の「2」に水加減して、あずきをのせる。
❹材料の水を加える。
❺[お米] [玄米] を選び、[メニュー] [炊込み] で炊く。
❻炊きあがったら、全体をよくほぐす。

玄米のサラダ

メニュー ◆ふつう　カロリー ◆1人分約299kcal

材料（4人分）
玄米ご飯……玄米3カップ分
ツナ缶詰……90g
レモン汁……適量
砂糖……適量
レーズン……適量
ブランデー……適量
ピーマン……2個
玉ねぎ……1/3個
トマト……1個
スライスアーモンド……適量
パセリ……適量
サニーレタス……適量
フレンチドレッシング……適量

❶玄米を炊いて冷ましておく。➡上記「玄米ご飯」
❷ツナは粗くほぐし、砂糖を加えたレモン汁少々をかける。
❸レーズンはブランデーを少々かけておく。
❹ピーマンは洗って、種を除いて粗みじんに切る。
❺玉ねぎは粗みじんに切り、水にさらし、ふきんで絞る。
❻トマトは湯むきして輪切りにし、種を取って角切りにする。
❼パセリをみじん切りにする。
❽サニーレタスを洗い、大きめにちぎって氷水で冷やす。
❾サニーレタスを器にしいて、冷ました玄米を盛り入れ、❷～❼の具を入れ、アーモンド、パセリを飾りドレッシングを添える。

おかゆ

おかゆの炊飯容量
1.0Lタイプ　1カップまで（具を入れるとき0.5カップまで）
1.8Lタイプ　1.5カップまで（具を入れるとき1カップまで）

白がゆ

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約134kcal

材料（4人分）
米……1カップ

❶米をよくとぎ、ざるにあげる。
❷内なべに米を入れ、水位目盛「おかゆ」の「1」に水加減する。
❸[メニュー] [おかゆ] で炊く。
❹炊きあがったら、温めた器に盛る。

おかゆトッピングアラカルト

梅おろし

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約8kcal

材料（4人分）
梅干し……1個
大根おろし……150g
しょうゆ……少々

❶梅干しは種を取って細かくちぎる。
❷大根をおろし、❶と混ぜてしょうゆで味を調える。

めんたい豆腐

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約45kcal

材料（4人分）
辛子明太子……1腹
木綿豆腐……1/3丁
酒……大さじ1/3
しょうゆ……小さじ1

❶辛子明太子1腹は、薄皮に縦に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
❷豆腐はほぐし、酒とともになべで煎り付ける。
❸❷に❶としょうゆを加えて軽く煎る。

七草がゆ

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約137kcal

材料（4人分）
米……1カップ
青菜
せり……適量
大根の葉……適量
かぶの葉……適量
こまつな……適量
京菜ほか……適量

ひき肉と漬物

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約101kcal

材料（4人分）
豚ひき肉……100g
サラダ油……大さじ1
漬物（しば漬けなど）……50g
酒……適量
しょうゆ……適量
七味唐辛子……適量

❶漬物は粗く刻んでおく。
❷熱したフライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒める。
❸ひき肉がパラパラになったら、❶と酒、しょうゆを加えて炒め、七味唐辛子をふる。

（七草がゆ）
❶❶～❸は白がゆと同様にする。
❷青菜類は、熱湯でさっとゆで、水にとって荒く刻む。
❸❶が炊きあがったら❷と塩を入れ、再び5分ほど蒸らす。

七　草
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種

仕様

		1.0Lタイプ	1.8Lタイプ
電源		交流100V 50-60Hz	
消費電力	炊飯時	1200W	1300W
	保温時	25W	30W
炊飯容量（最小〜最大）	白米・無洗米・発芽米・胚芽米	0.18〜1.0L （1〜5.5合）	0.18〜1.8L （1〜10合）
	玄米	0.18〜0.54L （1〜3合）	0.36〜1.08L （2〜6合）
	炊込み（白米・無洗米・発芽米）	0.18〜0.54L （1〜3合）	0.36〜1.08L （2〜6合）
	炊込み（玄米）	0.18〜0.36L （1〜2合）	0.36〜0.72L （2〜4合）
	おかゆ	0.09〜0.18L （0.5〜1合）	0.09〜0.27L （0.5〜1.5合）
	おこわ	0.36〜0.72L （2〜4合）	0.36〜1.08L （2〜6合）
	すし（白米・無洗米）	0.36〜1.0L （2〜5.5合）	0.36〜1.8L （2〜10合）
	お急ぎ	上記最大容量の60％まで	
コードの長さ		1.0m（自動コードリール）	
外形寸法〈幅×奥行×高さ〉		257×361×216（㎜）	284×387×248（㎜）
質量		5.5kg	6.6kg
構造方式		●圧力IH方式 ●予約・炊飯・むらし自動方式 ●メモリータイマー式 ●安全装置つき（底センサー＋ヒューズ） ●オールシーズン均一保温 ●ステンレス7層構造内なべ	

- 保温時の消費電力は、電圧100V、室温20℃の平均電力です。
- 電源「切」の状態での消費電力は、約0.9Wです。（電源プラグを接続した状態）
- 外観、仕様などを予告なく変更する場合があります。

愛情点検

★長年ご使用のジャー炊飯器の点検を！

熱・湿気・ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、ときには安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。

ご使用中止	故障や事故防止のため、電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社

〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

ZT933Z688H01＊